

DETOX-CHECKLISTE VON:.....

MEINE GUTEN VORSÄTZE FÜR 2018:

- Mal richtig ausschlafen
- Miteinander Zeit verbringen
- Lange Strandwanderungen
- Radtouren durch die Natur: Wald, Dünen, Feld
- "Wattenmeer-Wellness" genießen in einem der vielen Schönheits- und Massagesalons
- Vitamin-D-Boost: Texel hat die meisten Sonnenstunden der Niederlande
- Gesunde Frischprodukte aus der Region essen
- Gemeinsam entspannen in einer Inselsauna
- Einmalige Wellness-Erfahrung bei einer "Woolness-Behandlung"
- Das "innere Ich" stärken mit Yoga, Ayurveda oder Meditation
- Einige Sachen von meiner Bucketlist streichen: Fallschirmspringen
- Romantisches gemeinsames Aufwärmen in einem Strandcafé

Bis zu diesem Tag möchte ich meine guten Vorsätze in die Tat umgesetzt haben:

..... - - 2018

